

横須賀地区
嚙下調整食分類
早見集
資料編

vol.3 2022年度改訂版



横須賀地区
栄養士連絡協議会

資料内容

- とろみの目安量
- 飲み込みのしくみ
- 飲み込みやすくするポイント
とろみ調整・姿勢 など
- よこすかごっくん体操
- 嚥下調整食の作り方
- 嚥下調整食レシピ
- 口腔ケア
- お薬の飲み方
- 市販商品紹介
- 訪問栄養食事指導実施施設一覧
- 宅配弁当紹介

この表では学会分類2021(とろみ)に基づいたとろみ調整食品の使用目安量をご案内いたします。患者様への指導、献立作成、調理など、実践の場でお役立てください。



個人のお客様もご自宅でのとろみつけの際、参考としてお使いください。

学会分類2021(とろみ)に基づく 使用目安量一覧(水100mlあたり)

商品名	使用目安量 (g)	薄いとろみ 	中間のとろみ 	濃いとろみ 
トロミスマイル		0.6 ~ 1.2	1.2 ~ 2.0	2.0 ~ 3.1
トロミパワースマイル		0.5 ~ 1.0	1.0 ~ 1.6	1.6 ~ 2.4
トロミクリア		0.5 ~ 1.1	1.1 ~ 2.0	2.0 ~ 2.9
トロミアップパーフェクト		0.5 ~ 1.0	1.0 ~ 1.7	1.7 ~ 2.4
つるりんこ Quickly		0.8 ~ 1.6	1.6 ~ 2.6	2.6 ~ 3.3
トロミアップエース		0.5 ~ 1.1	1.1 ~ 2.0	2.0 ~ 3.2
ソフティアS		0.7 ~ 1.4	1.4 ~ 2.3	2.3 ~ 3.2
明治かんたんトロメイク		0.7 ~ 1.5	1.5 ~ 2.4	2.4 ~ 3.5
新スルーキング i		0.6 ~ 1.3	1.3 ~ 2.2	2.2 ~ 3.4
ネオハイトロミールR&E		0.6 ~ 1.4	1.4 ~ 2.2	2.2 ~ 3.2
ネオハイトロミールⅢ		0.4 ~ 0.8	0.8 ~ 1.4	1.4 ~ 2.1
トロメリンV		0.6 ~ 0.9	0.9 ~ 1.4	1.4 ~ 1.9

● 県立広島大学 栢下淳教授 監修

● 測定方法・条件：とろみ調整食品を蒸留水(20°C±2.0°C)に添加し、3回/秒の速さで30秒間攪拌。その後、30分間設定温度20°Cでインキュベート。インキュベート終了後にコーンプレート型回転粘度計(設定温度20°C、ずり速度50s⁻¹)における1分後の粘度(学会分類、コーンアングル1°直径35mm)で粘度を測定。

● 使用量は飲料により異なりますのであくまでも参考としてください。また、各社の測定値と異なる場合がございます。

● とろみ調整食品の種類によって、粘度以外の特性(付着性等)が異なるため、使用に際しては、まず試飲していただくことをお願いいたします。

● 本表は商品の優劣を決定するものではありません。実際の使用量、使用方法は、医師、栄養士等の指導に従ってください。

飲み込みのしくみ～嚥下障害と誤嚥～

食べ物を飲み込んで胃に送り込むことを**嚥下**といいます。

飲み込むしくみ



食べ物を見て認識すると、唾液や胃液が分泌され、体が食べるための準備を始める。



口に入った食べ物は、嚼んで唾液と混ざり、飲み込みやすい形にまとめられる。



まとめられたかたまりが、喉の奥まで送られる。



脳に信号が送られ、反射的にゴクンと飲み込まれる。食べ物の逆流や気管への入り込みを防ぐ仕組みが働き、食道を通じて胃へ送られる。



この過程に問題があり、食事中むせたり、うまく飲み込めない状態を「**嚥下障害**」といいます。

嚥下障害のリスク



飲食物が十分に摂れず、栄養や水分が不足した状態。体力低下に繋がる。

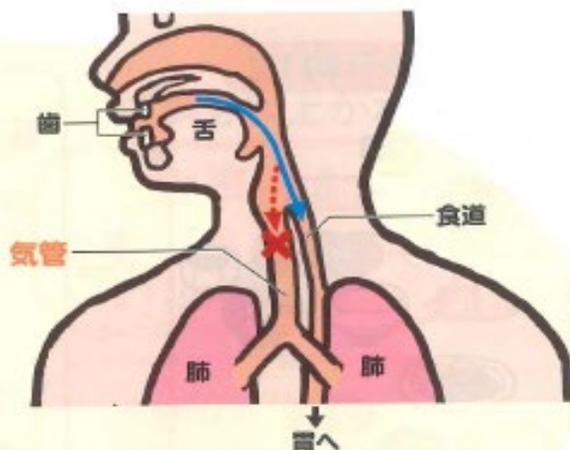
誤嚥とは？

食べた物が誤って気管に入ってしまうこと。窒息や肺炎を招くので、次の状態のときは要注意！

- 1 食べ物が口の中でばらけてまとまらない
- 2 飲み込む動作をする前に気管に流れ込んでしまう
- 3 口の中やのどの神経などが麻痺しているか弱っている
- 4 のどの奥に食べ物が残っている
- 5 気管の入口の開閉がうまくいかない



食べ物や口の中に含まれる細菌が誤って気管に入ると「**誤嚥性肺炎**」を起こします。



誤嚥性肺炎 予防のポイント

- ① 飲食物の誤嚥を防ぐ
とろみ調整食品(P94・95)や、やわらか食品(P49～)などの利用
- ② 口腔内を清潔にしておく
口腔ケアグッズ(P107)の利用
- ③ 胃から食道への逆流を防ぐため、食後2～3時間は起き上がった姿勢で過ごす
- ④ 肺炎にかかりにくい、かかっても治りやすい体力をつけておく

飲み込みやすくするポイント

むせたり、のどにつまりやすい食感の食べ物

パサパサ

ばさつきやすい

パン、カステラ、
いも類など

ポロポロ

ぼらけやすい

ごはん粒、そばろ、
かまぼこ など

サラサラ

むせやすい

水、お茶、
ジュースなど

ペラペラ

はりつきやすい

のり、わかめ、
青菜類など

※粘り気の強い“もち”や、噛み切りにくい“いか”“たこ”などにも注意が必要です。

飲み込みやすくするポイント

1

適度な水分を含ませて
ばさつきを防ぐ



2

ツルンとさせて
のどごしをよくする

ゼラチンなどで固める



3

とろみをつけたり、
油脂やつなぎでまとめて
ばらけるのを防ぐ

例) ・あんをからめる
・マヨネーズなどで和える
・加熱前のひき肉に卵や
粉などを混ぜる



4

液体には
とろみをつけて
むせを防ぐ



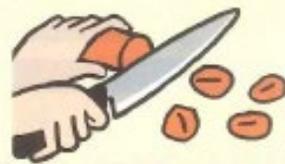
とろみ調整食品(P94・95)が便利!

5

食べやすい形状にする



する・つぶす



一口大に切る

※刻み食は口の中でばらけないよう、あんでまとめるなど工夫が必要

6

やわらかく煮込む



楽しい食事は心と体に栄養を与えます。調理をちょっと工夫すれば、おいしく食べられますね!

▼やわらか食の基本「おかゆ」の作り方は

ヘルシーネットワーク おかゆ作りの工夫

検索

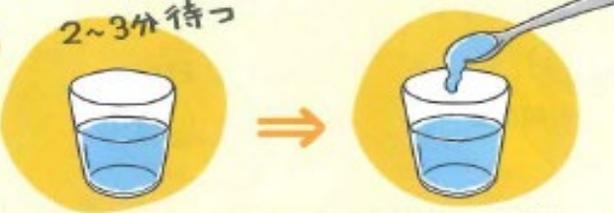
<https://www.healthynetwork.co.jp/okayu>

とろみ調整食品の必要性・使い方

液体はのどを流れるスピードが速く、誤って気管に入りやすいので、飲み込む機能が低下した方は、とろみをつけて流れを緩やかにするとむせを防げますよ！

とろみ調整食品の使い方

- 

液体をスプーンでかき混ぜながら、とろみ調整食品を入れる。
- 

2~3分待つ
溶かしてからとろみの状態が安定するまで待ち(約2~3分)、とろみの状態や温度を確認する。

とろみの強さ

とろみ調整食品の使用量により調整できます。



① 強すぎるとろみには要注意！

藤田保健衛生大学 客員教授
小島千枝子先生にお聞きしました。

とろみの強さは飲み込む能力によるため、ドロツとしたとんかつソース状が良い場合もあれば、サラツとしたポタージュ状が良い場合もあり、その方に適した強さに調整することが大切です。ジャムのような硬さにするとべたつきが強くなり、口やのどに貼り付きやすいため、かえって飲み込み難しくなります。のどに残りやすく、場合により窒息に繋がる恐れもあるので、いつものとろみが強すぎないか見直しましょう。

適切な強さのとろみをつけるポイント

- 

① コップやスプーンはいつも同じものを使う。

お茶を花の模様まで(150ml)ほど 計量スプーンがおすすめ
- 

② 毎回すりきりで量る。

同じ1杯でも、すくえる量が大きく変わります。

すり切り 1.3g 普通盛り 2.0g 大盛り 2.7g

トロミパワースマイルを小さじですくった場合

① お取り扱い上の注意

※専門の医師・歯科医師・管理栄養士・言語聴覚士などに相談の上、適切にご使用ください。

※商品により使用量・使用方法等が異なります。詳細は個別のパンフレット、商品パッケージなどをご確認の上、ご使用ください。

② のどに詰まる恐れがあるので粉のまま絶対に食べないでください。介助が必要な方やお子様の手が届かない所に保管してください。

③ とろみ調整食品を使用することで、誤嚥を確実に防げるものではありません。

とろみづけで困ったときのQ&A

Q ダマをできなくするコツとは？

方法1

A スプーンを左右に往復させ、とろみ調整食品を散らすようにかき混ぜる。



方法2

乾いたコップに先にとろみ調整食品を入れておき、後から飲み物を勢いよく注ぐ。



方法3

スプーンのかわりに小型の泡立て器やフォークを使って混ぜる。



いずれの場合も、しっかりとろみがつくまで30秒は混ぜてください。

Q とろみがすぐにつかないのはなぜ？ 量が足りてないの？

A 混ぜる時間が短い可能性があります。30秒くらいは混ぜましょう。
同じ飲み物でも冷たい方がとろみがつき難いので、冷たい場合は特に長めに！

飲み物の種類や温度によって、とろみのつき方に違いがあります。

とろみが安定するのに要する時間



Q とろみがつき難い飲み物へ上手くつけるコツは？

A 「二度混ぜ法」がオススメ。
しっかりとろみがつき、一旦ついたとろみの強さも安定します。

とろみ調整食品の使用量は水・お茶の場合と同じか、やや増やす程度でOK。



1 とろみ調整食品を入れ30秒以上混ぜる。
2 水を吸わせるため、2～15分置く。
3 再度30～60秒混ぜる。

二度混ぜ時に置く時間の目安

トロミパワースマイルの場合

みそ汁	2分
スポーツドリンク	3分
100%果汁飲料	5分
牛乳	5～10分※1
濃厚流動食品	10～15分※2

※1 牛乳・濃厚流動食品には専用のとろみ調整食品もあります (P97つるりんこ 牛乳・流動食用 参照)

※2 濃厚流動食品の種類によっては、30分程度置いた方がよい場合があります。

飲み込みやすい食事の姿勢

いすでの食事(座位)

食べやすい姿勢

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- 2 背もたれのあるいすに深く腰かける
- 3 テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- 4 体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける
- 5 いすの高さはひざが90度に曲がる程度
- 6 足は床につける



食べにくい姿勢(例)

姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手く運べずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。



ベッドでの食事(リクライニング位)

食べやすい姿勢

- 1 背の角度は、食べやすくなるよう調整(45~60度以上)
- 2 頭に枕などを当て、やや前かがみ
- 3 腰はベッドの折れ目に合わせる(合わない場合は、背にクッションなどを当てて調整する)
- 4 ひざは軽く曲げる(ベッドの折れ目に合わせたり、ひざ下にクッションなどを当てる)
- 5 足がずり下がらないように足の裏にクッションなどを当てる



上体をやや後方に倒すと舌に傾斜がつき、食べ物が咽頭へ送りこまれやすくなります。

食べにくい姿勢(例)

ベッドを少し起こした状態では、前かがみになることが難しく、あごも上がるので、嚥下しづらくなります。

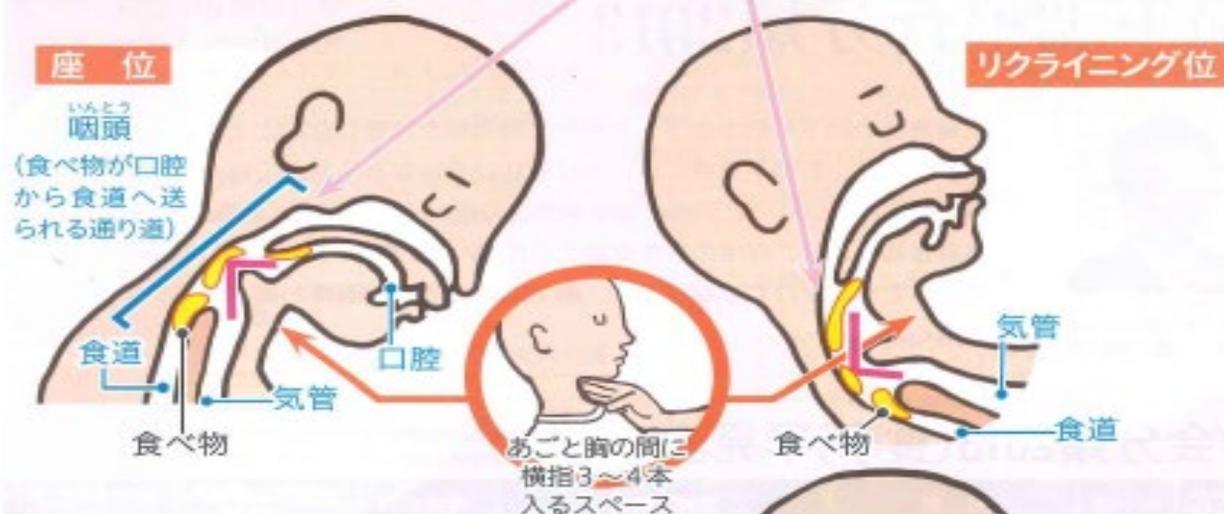


腹部が圧迫されて苦しくなり、食事が摂りにくくなります。腰痛、誤嚥のリスクも高まります。

飲み込みやすい姿勢は「やや前かがみ」

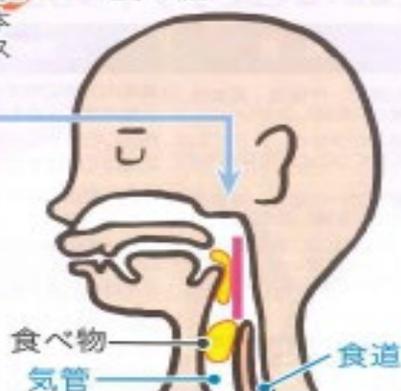
○前かがみになると

咽頭から気管への角度が付き、気管よりも食道に食べ物が流れ込みやすくなります。
⇒誤嚥しにくくなります!!



×前かがみでないと

咽頭から気管への角度が直線となり、食べ物が気管に入り込みやすくなります。
⇒誤嚥しやすくなります。



介助する側も注意が必要です!

○「召し上がる方の斜め横あたりに座り、食べ物は少し下から口へ運ぶ」がポイントです。



- ・前に座ると圧迫感を与えてしまいます。
- ・介助する方が立っていると、食べ物を上から口へ運ぶこととなります。召し上がる方は上を向きあごが上がるため、飲み込みにくくなるだけでなく、誤嚥の原因にもつながります。

!食後にも心配りを

食後すぐに仰向けになると、食べ物が逆流したり、口の中に残っていた食べ物が気管へ流れ誤嚥につながる可能性があります。できれば、食後2〜3時間は上体を起こしておくとういすよ。



参考: 「写真とイラストですぐわかる! 安全・やさしい介護術」橋本正樹監修(西棟社)。
「NSTで使える栄養アセスメント&ケア」足立香代子・小山広人編(学研研究社)
「介護のための摂食・嚥下障害の理解とケア」小澤公人編著(ナツメ社)。
「改訂版 誤嚥がみにくい、飲み込みにくい人の食事」藤谷順子・江頭文江監修(主婦と生活社)

よこすか ごっくん体操

お口の健康寿命を伸ばし、
はつらつとした毎日に!

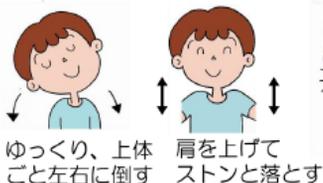
1. リラックスをして深呼吸



2. 首の体操(3回)



3. 上体の体操(3回)



4. 頬の体操(3回)



5. お口の体操(3回)



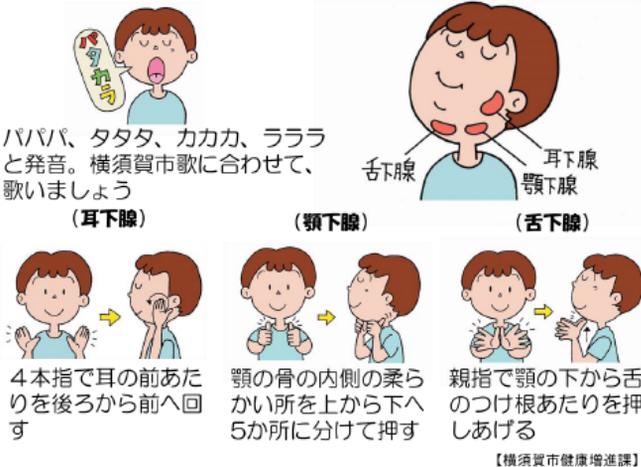
6. 舌の体操(3回)



7. 発音の練習



8. だ液腺マッサージ(5回)



【横須賀市健康増進課】

よこすかパタカラ体操

横須賀市歌に合わせて、パタカラ体操をしましょう。

横須賀市歌(一部抜粋)

白波は 白波は 岬に ください
光る風 光る風 大地にあそぶ
半島の 半島の ただなか しめて
はつらつと わが横須賀は 太陽の 前に生きたり



【横須賀市歌「パタカラ」バージョン No.1】

バババパーバ タタタタータ カーカカカ ラララー
バババパーバ タタタタータ カカカカ ラララー
バババパーバ タタタタタ カカカーカ ラララー
バババパーバ タタタータタタータ カカカカーカ
ラララパーカーラー

【横須賀市歌「パタカラ」バージョン No.2】

パタカラーバ パタカラーバ パータカラ パタカラ
パタカラーバ パタカラーバ パタカラ パタカラ
パタカラパー パタカラパー パタカラ パタカラ
パタカラバ パタカラバ パタカラーバ
パタカパーカーラー

ごっくん体操・パタカラ体操の動画をご覧になられる方は横須賀市ホームページから検索、または下記のQRコードをご利用ください。



○ごっくん体操…最初～ ○だ液腺マッサージ…4分58秒～
○パタカラ体操…7分18秒～ ○パタカラ市歌…8分09秒～

【横須賀市健康増進課】

フードプロセッサーやハンディブレンダーと非加熱タイプのゲル化材を使って
手軽に嚥下調整食が作れます
【コード2 ベたつかず、まとまりやすいもの】



材料（1人分）： トマト 50g、カタメリン（ニュートリー株式会社） 2g（4%）
 使用器具： ハンディブレンダー（1～2人分）、フードプロセッサー（3人以上）
 調理： 加熱冷却不要（冷やすと早く固まります）
 学会分類2021： コード2-2 ⇒皮を湯むきして、種をとるとよりなめらかになります

トマト 手順

目安量	野菜・果物	加水量	カタメリン
コード2 やわからめ	100	0	2%
コード2 しっかりめ	100	0	3g(3%)



①トマトを一口大に切る
 （皮と種はそのままです）



②ペースト状になるまで
 フードプロセッサーで攪拌
 する



③ペースト状になったらカタメリ
 ンを入れて、さらに30秒～1
 分攪拌する（まとまってくる）
 ④スプーンでもりつける

盛り付け

型抜きするとよりトマトら
 しくなります。



ポイント：
 加熱をしないので、トマトそのもの
 の味を楽しめます。離水の心配も
 ありません。

使用方法



ご購入方法については、栄養士にご相談ください。
 情報提供者：関 裕子（調剤薬局、通信販売、インターネットなど）

フードプロセッサーやハンディブレンダーと非加熱タイプのゲル化材を使って

まとまりにくい「きざみ食」を

コード3相当の「嚥下調整食」に！

【コード3 舌と上あごで押しつぶし可能なやわらかさ】



材料（1人分）：銀鮭の塩焼き（セブンプレミアム等）60g、水15g、カタメリン（ニュートリー株式会社）1.5g(2%)

使用器具：ハンディブレンダー（1～2人分）、フードプロセッサー（3人以上）

調理：加熱冷却不要（冷やすと早く固まります）

学会分類2021：コード3相当

銀鮭の塩焼き 手順



①皮をはがして、銀鮭をほぐす
皮はとっておく



②ペースト状になるまでハンディブレンダーで攪拌する

③ペースト状になったらカタメリンを入れて、さらに30秒～1分攪拌する（まとまってくる）



④ラップで成形する

⑤冷蔵庫で30分休ませると早く固まる

⑥とっておいた皮をのせるか、バーナーであぶる

盛り付け



皮をのせて、和風に



上をあぶると皮のように



マヨネーズ焼きに

加水量が少ないので、少食の方におすすめです。
とりの照り焼きなどの肉料理も同様の手順で調理できます。

情報提供者：関 裕子

フードプロセッサーやハンディブレンダーと非加熱タイプのゲル化材を使って

まとまりにくい「きざみ食」を
コード3相当の「嚥下調整食」に！

【コード3 舌と上あごで押しつぶし可能なやわらかさ】



材料（1人分）：鶏の照り焼き（セブンプレミアムなど）100g、水25g、カタメリン（ニュートリー株式会社）2.5g（2%）

使用器具：ハンディブレンダー（1人分）、フードプロセッサー（2人以上）

調理：加熱冷却不要（冷やすと早く固まります）

学会分類2021: コード3相当

鶏の照り焼き 手順

目安量	肉・魚	加水量	カタメリン
コード3	80	20	2g(2%)



①チキステーキを一口大に切る



②ペースト状になるまでフードプロセッサーで攪拌する

③ペースト状になったらカタメリンを入れて、さらに30秒～1分攪拌する（まとまってくる）



④ラップで成形する

⑤冷蔵庫で30分休ませると早く固まる

盛り付け



バーナーであぶり、焦げ目をつけたり、タレをかけて照りをだすと、見た目も美味しそうです。

情報提供者：関 裕子

明治栄養アップペーストを使用して 少量高エネルギーの提案



絞り出して約
26~28cm ※3

大さじ1杯(15g)でエネルギー100kcal
たんぱく質を3.5g摂取できます。

- ・ 中鎖脂肪酸(MCT)を配合
- ・ 乳清たんぱく質を配合
- ・ 無味タイプなので「味が変わりにくい」
- ・ ペースト状なので「混ぜやすい」
- ・ おかゆに入れても「物性が変わりにくい」 ※1
- ・ 温かいご飯にも混ぜることができます ※2

※1 とろみ調整食品やゼリー食調整食品を使用した場合、物性が変わることがあります。
※2 80℃以上の場合、栄養アップペーストのたんぱく質が凝固する可能性があります。
※3、4 保管状況や押し出す力加減によって異なります。あくまでも目安とお考え下さい。

165g/本

情報提供者：小山 由衣

使用例① お粥

■材料

- ・ お粥：200g
- ・ 栄養アップペースト：7.5g(大さじ1/2)

■作り方

- ・ 70℃~80℃のお粥(200g)に
栄養アップペースト(7.5g)を混ぜる
- ・ 5分ほど置いて完成

約13~14cm ※4

エネルギー：50kcal
たんぱく質：1.75g
アップ!



使用例② お味噌汁

■材料

- ・ 味噌汁：150ml
- ・ 栄養アップペースト：7.5g

■作り方

- ・ 70℃~80℃の味噌汁(150ml)に
栄養アップペースト(7.5g)を混ぜる
- ・ よく混ぜて完成

エネルギー：24kcal
たんぱく質：2.1g

付加後

エネルギー：74kcal
たんぱく質：3.8g



使用例③ コーヒー

■材料

- ・ コーヒー：150ml
- ・ 栄養アップペースト：7.5g

■作り方

- ・ 70℃~80℃のコーヒー(150ml)に
栄養アップペースト(7.5g)を混ぜる
- ・ よく混ぜて完成

エネルギー：6kcal
たんぱく質：0.3g

付加後

エネルギー：56kcal
たんぱく質：2.0g



嚥下調整食調理の一例（肉・魚）



魚

コード0 j	コード0 t	コード1j	コード2-1
<p>【材料】 まぜてもジュレ 5.6 g 水 100 ml</p>  <p>【作り方】</p> <p>①熱湯(80℃以上)1Lに対して、本品56gをよく溶かす。 ②粗熱を取った後、冷蔵庫で冷やし固める。</p>	0 j と同様	<p>【材料】 エブリッチゼリー (プリン風味)</p> 	<p>【材料】 ※鮭の切り身（酵素処理済み） 2切れ 水（だし汁） 切り身の重量と同量 ネオハイトロミールⅢ 1%</p> <p>【作り方】</p> <p>①調理済みの鮭の切り身と水、ネオハイトロミールⅢをミキサーに入れ、1分間しっかりと攪拌する。 ※軟菜食と同様</p>
コード2-2	コード3	コード4	軟菜食
<p>【材料】 ※鮭の切り身（酵素処理済み） 2切れ 水（だし汁） 切り身の重量と同量 ネオハイトロミールⅢ 1%</p> <p>【作り方】</p> <p>①調理済みの鮭の切り身と水、ネオハイトロミールⅢをミキサーに入れ、数回フラッシングする。 ※軟菜食と同様</p>	<p>【材料】 ※鮭の切り身（酵素処理済み） 2切れ 水（だし汁） 切り身の重量と同量 スベラカーゼ (全体量の) 2%</p> <p>【作り方】</p> <p>①調理済みの鮭の切り身と水、スベラカーゼをミキサーに入れ、1分間しっかりと攪拌する。 ②鍋に移し、80℃以上になるよう加熱する。 ③型に流し込み冷ます。(70℃以下で固まり始めます) ※軟菜食と同様</p>	<p>【材料】 鮭の切り身 100g 水 8.5g スベラカーゼミート 1.7g (※水：スベラカーゼミート=5:1)</p> <p>【作り方】</p> <p>①スベラカーゼミートと水をよく混ぜる。 ②①を鮭にまんべんなくかける。(全体を混ぜたり、肉に塗ったりする) ③90分程度冷蔵庫などで時間をおく。 ④ホテルパンに並べ、スチームモード100℃、約7分程度加熱する。</p>	<p>【材料】 鮭の切り身 100g 水 10g スベラカーゼミート 1g (※水：スベラカーゼミート=10:1)</p> <p>【作り方】</p> <p>①スベラカーゼミートと水をよく混ぜる。 ②①を鮭にまんべんなくかける。(全体を混ぜたり、肉に塗ったりする) ③90分程度冷蔵庫などで時間をおく。 ④ホテルパンに並べ、スチームモード100℃、約7分程度加熱する。</p>

肉

コード0 j	コード0 t	コード1j	コード2-1
<p>【材料】 まぜてもジュレ 5.6 g 水 100 ml</p>  <p>【作り方】</p> <p>①熱湯(80℃以上)1Lに対して、本品56gをよく溶かす。 ②粗熱を取った後、冷蔵庫で冷やし固める。</p>	0 j と同様	<p>【材料】 エブリッチゼリー (プリン風味)</p> 	<p>【材料】 ※ロース肉（酵素処理済み） 50 g スベラカーゼ粥 50 g</p> <p>【作り方】</p> <p>①軟化させるために酵素処理を行ったロース肉を焼く。 ②作っておいいたスベラカーゼ粥と1をミキサーに入れて、5回ほどフラッシングする。 ※軟菜食と同様</p>
コード2-2	コード3	コード4	軟菜食
<p>【材料】 ※ロース肉（酵素処理済み） 50 g スベラカーゼ粥 50 g</p> <p>【作り方】</p> <p>①軟化させるために酵素処理を行ったロース肉を焼く。 ②作っておいいたスベラカーゼ粥と1をミキサーに入れて、5回ほどフラッシングする。 ※軟菜食と同様</p>	<p>【材料】 豚ひき肉 100 g スベラカーゼミート 2.5 g 水 20 g ネオハイトロミールⅢ 1 g</p>    <p>【作り方】</p> <p>①フードプロセッサーで、肉をよく練る。 ②白っぽくなってきたら、スベラカーゼミートを加え、よく練る。 ③ネオハイトロミールⅢと水を合せてから2に加えてさらに練る。 ④鉄板に薄く延ばし、スチームモード100℃、約7分間加熱する。</p>	<p>【材料】 豚ひき肉 100 g スベラカーゼミート 2.5 g 水 12.5 g</p>   <p>【作り方】</p> <p>①フードプロセッサーで、肉をよく練る。 ②白っぽくなってきたら、スベラカーゼミートを加え、よく練る。 ③水を加えてさらに練る。 ④鉄板に薄く延ばし、スチームモード100℃、約7分間加熱する。</p>	<p>【材料】 ロース肉 100 g 水 8.3 g スベラカーゼミート 1.7 g (※水：スベラカーゼミート=5:1)</p>  <p>【作り方】</p> <p>①スベラカーゼミートと水をよく混ぜる。 ②1を肉に対してまんべんなくかける。(全体を混ぜたり、肉に塗ったりする) ③90分程度冷蔵庫などで時間をおく。 ④鉄板に並べて、スチームモード100℃、約7分間加熱する。</p>

ミキサー不要のスベラカーゼ粥



災害時でも
お手軽に作れる！

湯煎するだけ！洗浄手間なし！お皿代わりにも使える！

チャック付き袋調理のススメ

用意するもの



チャック付き袋
(耐熱性※)



カセットコンロ



なべ



ザル



軍手



計量カップ
計量スプーン

※必ず耐熱性があるものを使用すること。

材料 1人分 (200g)

水	上新粉	スベラカーゼ
170g (約1カップ弱)	30g (約大さじ3杯)	3g (小さじ1【分包1袋】)

作り方



① チャック付き袋がしっかり濡かる程度のお湯を沸かす。



② 粉類をチャック付き袋に入れ、振り混ぜる。



③ ②に水を入れ、ダマがなくなるまで振り混ぜ、袋のチャックをしめる。



④ ③をお湯に入れ^{※1-2}、全体がフツツする程度の弱火で、蓋をして5分間加熱する。



⑤ 火を止め、袋を5回ほど揉んだ後^{※2}、さらに蓋をして10分間お湯につける。



⑥ お湯から袋を取り出し、全体が均一になるよう揉み^{※3}完成。

● 注意点

- ※1 チャック付き袋の中の空気を、抜いてから加熱してください。空気が入っていると熱が通りにくくなります。
- ※2 鍋に直接袋が触れないように、ザルを鍋に入れてください。
- ※3 お粥部分を揉むときには、軍手や軍手のタオルを準備して揉むようにしてください。火傷にご注意ください。

嚥下調整食レシピ

しっとりチーズ入りオムレツ

嚥下調整食学会分類2021 コード2 - 2相当

<主な食材の分類> 卵



<この料理のポイント>

- マヨネーズでしっとり感とエネルギーアップ

<材料> 1人分

- 卵 1個
- マヨネーズ 大さじ1 (15g)
- 牛乳 小さじ2 (10ml)
- とろけるスライスチーズ 1枚
- * お好みでケチャップ

<道具>

- 耐熱ボール
- 菜箸

<作り方>

- ① 耐熱ボールに卵を割りほぐし、マヨネーズと牛乳を加えよく混ぜる。
- ② チーズを細かくちぎり①に加え混ぜる。
- ③ 電子レンジ500Wで40秒程度加熱し半熟状になったらできあがり。
* 30秒以降はかき混ぜ様子を見ながら半熟状になるまで加熱する

完成図・イラスト



(266kcal,たんぱく質10.1g,塩分相当量0.7g)



横須賀地区
栄養士連絡協議会

バターナッツかぼちゃのペースト

嚥下調整食学会分類2021 コード2 - 2相当

<主な食材の分類> 野菜



<この料理のポイント>

- バターナッツかぼちゃは横須賀の農家さんも生産している、欧米では家庭料理で使われるポピュラーな野菜の一つです
- 加熱すると適度な粘度があり滑らかな食感になります
- 嚥下に問題がない方が召し上がる場合にはチーズをのせてグラタンにしても美味しいです

<材料> 4食分

- バターナッツかぼちゃ 500g
- 水 浸る程度
- コンソメキューブ 1個 (5.2g)
- 砂糖 小さじ1~2
- オリーブオイル お好みで

<道具>

- 鍋
- ボウル
- ハンドブレンダーかミキサー

<作り方>

- ① バターナッツかぼちゃはピーラーで皮を剥き種を取り一口大にカットする
- ② 鍋に水を加え柔らかくなるまで煮る
(電子レンジで加熱しても良い)
- ③ コンソメ・砂糖・牛乳を加えた後、ブレンダーやミキサーで粒がないペースト状にする
- ④ 器に盛り付け、お好みでオリーブオイルを回しかける

※召し上がるまでに時間がある場合は、トロミ剤を小さじ1
(1食分は小さじ1/4)程度振り入れ混ぜると安定します

(60kcal,たんぱく質2.2g,食塩相当量0.6g)

完成図



お豆腐杏仁スイーツ

嚥下調整食学会分類2021 コード2 - 2相当

<主な食材の分類> その他（デザート等）



<この料理のポイント>

- たんぱく質とカルシウムが摂れます
- 杏仁は、古くから せき止めの生薬として使われている食品です。
- 甘過ぎず、食欲のない時にもさっぱり食べやすいですよ！

<材料> 1人分

- 絹豆腐 小1P (300g)
- 杏仁霜 (きょうにんそう) 大さじ1(10g)
- スキムミルク 大さじ1強(10g)
- 砂糖 大さじ1/2強(5g)
- * お好みでジャム



<道具>

- ボール
- ホイッパー
- 盛り付け用の皿

<作り方>

- ① ボールに豆腐を入れえる。(充填豆腐でない場合はペーパーで水切りをする)
- ② ①に杏仁霜、スキムミルク、砂糖を加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 器に盛り付け、お好みでジャムをのせる。

(145kcal,たんぱく質7.5g,塩分相当量0.0g)

完成図



豆乳プリン

嚥下調整食学会分類2021 コード2 - 2相当

(表面の硬いところは除く)

<主な食材の分類> その他 (デザート等)



<この料理のポイント>

- 普段は電子レンジ、災害時は鍋ひとつで簡単に出来ます。
- 良質なたんぱく質を多く含み、栄養豊富な豆乳を水分でむせる方でも摂取可能になります。

<材料> 4個分

- 豆乳 (200ml) 1本
(好みの豆乳をお使い下さい)
- 卵 2個
- 砂糖 大さじ2 (約20g)
(甘さは好みで調整して下さい)



<道具>

- 計量スプーン
- ボール・おたま
- こし器
- 普段 (耐熱容器・電子レンジ)
- 災害時 [紙コップ・鍋・鍋蓋
カセットコンロ・ボンバ
アルミホイル]

<作り方>

- ① ボールに卵を割りほぐし、砂糖・豆乳を入れて混ぜる。(こし器で卵液を濾す)
 - ② 普段は耐熱容器に、災害時には紙コップ(1枚でOK)に①の卵液を均等に入れる。紙コップはアルミホイルで蓋をしておく。
 - ③ 普段は電子レンジ500wで1分～1分20秒程度を目安に加熱、様子を見ながら秒数を増減する。
 - ④ 災害時には鍋に2～3cmほど水を入れて沸騰させる。沸騰した鍋に②の紙コップを並べ、鍋に蓋をして弱火で15分加熱する。
固まっていることを確認し、鍋から出して10分程度粗熱を取る。
- * 温かなくても冷たくても美味しく頂けます。
* お好みで黒みつ、ホイップクリームなどを添えて。

完成図



(86kcal,たんぱく質4.9g,
食塩相当量0.2g)



横須賀地区

栄養士連絡協議会

パッククッキングで全粥

嚥下調整食学会分類2021 コード3相当

＜主な食材の分類＞ 主食（米）



＜この料理のポイント＞

- 一人分のお粥が簡単に出来ます。
- 洗いものが少なく、災害時にも役立ちます。
- ポリエチレン製の袋（半透明の袋で130℃耐熱のものを選んでください）

＜材料＞

- 米 乳酸菌飲料容器1杯（約58g）
- 水 乳酸菌飲料容器4杯（約260cc）

一人前量に
ジャストサイズ



＜道具＞

- 鍋
- ポリエチレン製の袋
- 乳酸飲料の容器
- 菜箸もしくはトンブ
- カセットコンロ・ボンベ（災害時には）

＜作り方＞

- ① 米をポリ袋に入れ、少し水を入れ軽くもみ洗いし、白濁した水を捨てる。
- ② ①に分量の乳酸菌飲料容器4杯分の水を入れ空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止めて10分蒸らしたら、上げる。

- * 鍋底に直接あたらないように耐熱の皿などを底に敷いて下さい。
- * 無洗米の場合には、①の工程は無しです。（207kcal,たんぱく質3.5g,食塩相当量0.0g）

完成図



横須賀地区
栄養士連絡協議会

嚥下調整食レシピ

パッククッキングでミルクパン粥

嚥下調整食学会分類2021 コード3相当

<主な食材の分類> 主食 (パン)



<この料理のポイント>

- ポリ袋に入れて湯せんで火を通す調理法です
- ぱさぱさしたパンが飲み込みづらい方も食べやすくなります
- 牛乳と卵を使うことで栄養価もアップします

<材料> 1人分

- 食パン1枚 (6枚数ライス)
- 卵1個
- 牛乳100ml

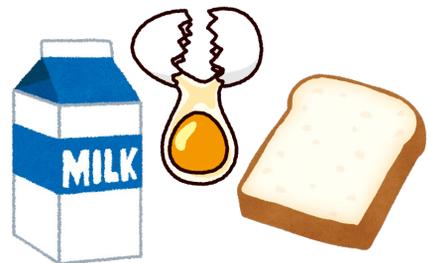
<道具>

- 鍋
- ポリエチレンの袋 (耐熱性のもの)

<作り方>

- ① 食パンの耳は手でちぎってはずす。
- ② ①を裂くように細かくちぎり、ポリ袋に入れる。
- ②卵・牛乳を加え、ポリ袋の口を押さえ、均一になるようよく揉む。
- ③ 空気を抜き、袋の口をしっかり結び、沸騰した鍋に入れて10分程度加熱する。

* 鍋底に直接あたらないように耐熱の皿などを底に敷いて下さい。



完成図



(236kcal, たんぱく質7.4g, 食塩相当量0.7g)



横浜買地区

栄養士連絡協議会

2020年03月作成 2022年官能評価済み

コロッケの卵とし煮

嚥下調整食学会分類2021 コード3相当

<主な食材の分類> 卵



<この料理のポイント>

- お弁当用の冷凍コロッケで簡単に作れます
- メンチカツで作った場合はコード4相当です

<材料> 1人分

- お弁当用冷凍コロッケ 2個
- 卵 1個
- 和風だし 小さじ1/2
- 醤油 大さじ1強
- みりん 大さじ1強
- 水 100ml程度

<道具>

- ボール
- 菜箸
- 鍋

<作り方>

- ① 鍋に、水、和風だし、醤油、みりん、コロッケを入れ弱火で10分程度加熱する。
- ② 溶いた卵をコロッケの上へ流し入れ、10分程度加熱する。
- ③ 衣が柔らかくなったら火を止め、できあがり。
*とろみが必要な方は煮汁を煮含めるか、汁を切ってください。

(240kcal,たんぱく質10.8g,塩分相当量3.6g)

完成図



災害時も安心シチュー

嚥下調整食学会分類2021 コード3相当

<主な食材の分類> 乳製品



<この料理のポイント>

- 災害用備蓄食品のローリングストックに活用できるメニューです
- そのままでもOK,温めは一番最後に！

<材料> 1人分

- レトルトのシチュー

<道具>

- なし
- (温める場合は電子レンジまたは湯煎用鍋)

<作り方>

- ①レトルトシチューを、袋の上から指でじゃがいも、人参などの具を全て潰す。
- ②温かくして食べたい場合は、お皿に移してラップをして電子レンジで加熱する。(湯煎でもOK)

(138kcal,たんぱく質5.9g,塩分相当量1.6g)

完成図



ミルク粥

嚥下調整食学会分類2021 コード3相当

<主な食材の分類> 乳製品



<この料理のポイント>

- 災害時以外は、鍋に材料を入れ、弱火で15分焦がさないようにゆっくり煮、5分程度蒸らします。水分が残るときはとろみ剤を小さじ1ほど加えると最後まで離水なく食べられます。

<材料> 2人分

- 米飯 150g
- 水 150ml
- 牛乳 150ml
- コンソメスープの素 1/2個
- 塩 ふたつまみ (0.4g)

<道具>

- 鍋
- ポリエチレン製袋
- コップ・スプーン
- 菜箸又はトング
- 災害時はカセットコンロ・ボンベ

<作り方>

- ① ポリ袋に、米飯、牛乳、コンソメスープの素、塩を入れる。
- ② ①の袋の口を押さえ、均一になるようよく揉む。
- ③ 空気を抜き、袋の口をしっかり結び、沸騰した鍋に入れて15分加熱する。
- ③ 火を止め30分程度蒸らす。

* 鍋底に直接あたらないように耐熱の皿などを底に敷いて下さい。

(180kcal,たんぱく質8.7g,食塩相当量0.8g)

完成図



メロンパンディング

嚥下調整食学会分類2021 コード3相当

<主な食材の分類> その他（デザート等）



<この料理のポイント>

- パサつきがちな菓子パンも、しっとりとしたパンディングに！
- こしあんぱんなど他の菓子パンで作成しても美味！

<材料> 1人分

- メロンパン 1個
- 卵 1個
- 牛乳 カップ2/3弱(120ml)

<道具>

- ボール
- 菜箸
- 包丁・まな板
- 耐熱皿

<作り方>

- ① ボールに卵を割りほぐし、牛乳を加えよく混ぜる。
- ② メロンパンは、1cm角に切る。
- ③ ①に②を入れ、十分に卵液を吸収させる。
- ④ ③を耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジで2分ほど加熱する。
* 加熱後、まだ水分が染み出てくるようであれば、追加で20～30秒ほど加熱する。
- ⑤ 加熱後ラップをかけたまま粗熱を取る。

* 温かいままでも、冷やして食べても美味しくいただけます。

(505kcal,たんぱく質20.5g,塩分相当量0.9g)

完成図



嚥下調整食レシピ

ほうれん草スープのパン粥

嚥下調整食学会分類2021 コード4相当

<主な食材の分類> 主食 (パン)



<この料理のポイント>

- 家庭にあるもので簡単にパンを食べやすくするレシピです

<材料> 1人分

- 食パン 1枚 (6枚切)
- 粉末ほうれん草ポタージュ
- 水 150ml
- 卵1個

<道具>

- 包丁
- まな板
- 軽量カップ
- 菜箸
- 耐熱皿

<作り方>

- ① 食パンの耳を落とし、1cm各にカットする。
- ② 粉末のほうれん草スープ、水、卵をよく攪拌する
- ③ 耐熱皿に①のパンをならべ、全体に染み込むようまんべんなくかける。
- ④ 600Wの電子レンジで2～3分加熱して完成。
(2分以降は、火が入りすぎないように様子を見ながら加熱してください。)

完成図



(222kcal,たんぱく質11.4g,食塩相当量2.1g)



横須賀地区
栄養士連絡協議会

パッククッキングで軟飯

嚥下調整食学会分類2021 コード4相当

<主な食材の分類> 主食（米）



<この料理のポイント>

- 一人分の軟らかめご飯が簡単に出来ます。
- 洗いものが少なく、災害時にも役立ちます。
- ポリエチレン製の袋（半透明の袋で130℃耐熱のものを選んでください）

<材料>

- 米 乳酸菌飲料容器1杯
（約58g）
- 水 乳酸菌飲料容器2杯
（約130cc）



<道具>

- 鍋
- ポリエチレン製の袋
- 乳酸飲料の容器
- 菜箸もしくはトンゲ
- カセットコンロ・ボンベ
（災害時には）

<作り方>

- ① 米をポリ袋に入れ、少し水を入れ軽くもみ洗いし、白濁した水を捨てる。
- ② ①に分量の乳酸菌飲料容器2杯分の水を入れ空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止めて10分蒸らしたら、上げる。

* 鍋底に直接あたらないように耐熱の皿などを底に敷いて下さい。

* 無洗米の場合には、①の工程は無しです。
（207kcal,たんぱく質3.5g,食塩相当量0.0g）

完成図



ハ°ックッキング°でトマトリゾット

嚥下調整食学会分類2021 コード4相当

<主な食材の分類> 主食 (米)



<この料理のポイント>

- 災害用備蓄食品のローリングストックに活用できるメニューです。
- ポリエチレン製の袋を使って簡単に出来ます。
(半透明の袋で130℃耐熱のものを選んで下さい)

<材料> 2人分

- ミネストローネ°の素1袋 (約 240g)
- レトルトごはん (150g)
- 水 200ml
- 油 スプーン1杯 (約13g)
- 粉チーズ 適量



<道具>

- 鍋
- ポリエチレン製袋 2枚
- 菜箸又はトング
- 災害時はカセットコンロ・ボンベ

<作り方>

- ① ポリ袋2枚に、ミネストローネスープ、レトルトごはん、水、油、粉チーズを半量ずつ入れる。
- ② ①の袋の口を押さえ、均一になるようよく揉む。
- ③ 空気を抜き、袋の口をしっかり結び、沸騰した鍋に入れて15分加熱する。
- ④ 火を止め30分程度蒸らす。

* 鍋底に直接あたらないように耐熱の皿などを底に敷いて下さい。

完成図



(246kcal,たんぱく質4.5g,食塩相当量1.9g)



やわらかあいディッシュで寿司ゼリー ～お手軽介護食～



盛付例

■材料（1人分）

全粥	240g	
おかゆヘルパー		
全粥に対して0.5%（計算上1.2g）		
スルーパートナー		
全粥に対して1～1.3%（計算上3.1g）		
すしのこ★	1.4g	
やわらかあいディッシュ あかうお	22g（1/2パック）	
やわらかあいディッシュ さけ	21g（1/2パック）	
やわらかあいディッシュ さんま	16g（1/2パック）	
やわらかあいディッシュ ほたて	18g（1/2パック）	
A	だし汁（かつおだし）	3g
	しょうゆ	2g
	オリーブ油	0.5g
	練りわさび	0.2g
	新スルーキング	適量（1%程度）

★「すしのこ」はタマノイ酢株式会社の登録商標です。

■作り方

- ①鍋に全粥、**おかゆヘルパー**を入れ、80℃以上に加熱し、**スルーパートナー**、すしのこを加え、泡立て器で手早くかき混ぜる。
- ②ラップを敷いたバット等に①を流し、冷やし固める。
- ③**やわらかあいディッシュ**はパッケージに記載されている方法で温め、粗熱が取れたら1/2パック分を半分に切る。（ほたては水平に半分に切る。）
- ④②を8等分にし、器に盛り付け、③のをのせる。
- ⑤Aの材料を混ぜ合わせ、かき混ぜながら**新スルーキング**を加えてとろみをつけ、④に添える。

■ワンポイントアドバイスなど

行事食におすすめです。

■ご注意

- ・召し上がる方の咀嚼や嚥下状態に合わせてご提供ください。
- ・出来上がりのゼリーののかたさは、使用するおかゆの種類（水分量や味付け）、喫食時のゼリーの温度などによっても異なります。召し上がる方の状態に合わせて、**スルーパートナー**の使用量を調節してお使いください。

栄養成分値（1人分）

栄養素	栄養成分値	
エネルギー	341	kcal
たんぱく質	11.7	g
脂質	11.6	g
炭水化物	46.0	g
ナトリウム	382	mg
カリウム	236	mg
リン	142	mg
食塩相当量	1.3	g

※やわらかあいディッシュのカリウム、リンは分析に基づいた参考値を用いて計算しております。
 ※新スルーキングのたんぱく質、脂質は下限値で、カリウムは上限値で計算しております。

洋風ようかん ～簡単にエネルギー補給～



栄養成分値（1人分）

栄養素	栄養成分値	
エネルギー	126	kcal
たんぱく質	2.2	g
脂質	9.6	g
炭水化物	7.5	g
ナトリウム	8	mg
カリウム	21	mg
リン	22	mg
食塩相当量	0	g

※マクトンゼロパウダーのカリウムは上限値で計算しております。

■材料（1人分）

水	40g
こしあん	20g
マクトンゼロパウダー	6.4g(約1/2包)
スルーパートナー	0.5g(全体量の約0.7%)
生クリーム	10g

■作り方

- ①鍋に水、こしあん、**マクトンゼロパウダー**、**スルーパートナー**を入れ、よく溶かす。
- ②①を火にかけ、泡立て器でかき混ぜながら80℃以上に加熱する。
- ③火を止め、生クリームを加えて混ぜ、器に流して冷やし固める。

■ワンポイントアドバイスなど

マクトンゼロパウダーは水に溶いてから加熱すると、ダマにならずなめらかなゼリーになります。

■ご注意

- 出来上がりのゼリーのかたさは、使用する食材やペーストの濃度、喫食時のゼリーの温度などによっても異なります。召し上がる方の状態に合わせて、**スルーパートナー**の使用量を調節してお使いください。

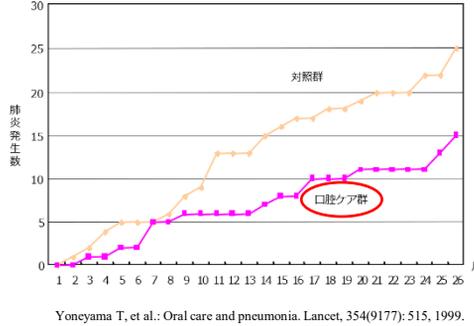


マクトンゼロパウダー 6.4g（約1/2包）を使用することでエネルギー50kcalが補給できます。

摂食嚥下障害を有する方の口腔ケア

誤嚥性肺炎と口腔ケア

誤嚥性肺炎は日本人の死因第7位であり、2018年と2017年を比較しても、死亡率は増加傾向にある(平成30年人口動態統計参照)。誤嚥性肺炎の発症予防に**口腔ケア**が重要かつ効果的であるとの報告がある。



- Step1:摂食に伴う誤嚥の最小化→嚥下評価
- Step2:摂食に伴わない誤嚥対策→**口腔ケア**
 - 逆流予防
- Step3:防御機能の活性化
 - 呼吸リハ
 - 栄養管理
- Step4:早期発見と早期治療
 - 環境設定

藤谷 順子 植松 宏 他:セミナーわかる!摂食・嚥下リハビリテーション 2
誤嚥性肺炎の予防と対処法: 40-51, 2005

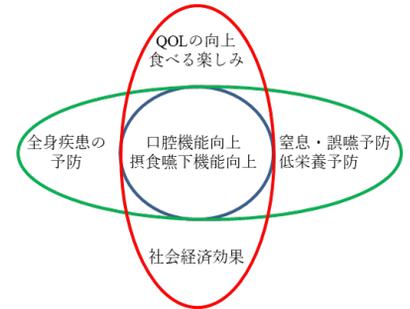


図 口腔ケアの効果
出江伸一ほか:日本摂食嚥下リハビリテーション学会
eラーニング対応 第4分野 摂食嚥下リハビリテーション
介入1 口腔ケア間接訓練-Ver.2, 医歯薬出版株式会社,
東京, p7, 2011

口腔ケアの効果

口腔ケアは、生活援助としてのケアであるばかりでなく、誤嚥性肺炎の予防や生命の維持に直結したケアでもある。

口腔ケアは摂食嚥下障害の間接訓練になる

口腔ケアは外的刺激を与えることで誤嚥性肺炎の予防、口腔機能向上につながることから間接訓練に相当する。

表 口腔ケア時にできる機能訓練

プロセス	訓練項目	内容
口腔ケア前	環境調整	リラクゼーション、頭頸部、肩のストレッチ、脱感作
	口腔周囲筋群への運動、知覚刺激訓練	口輪筋、頬筋、表情筋ストレッチ、強化訓練(自動運動誘導)
	舌突出訓練	舌の運動訓練
	口唇、舌可動域訓練	保湿剤使用によるマッサージなど
口腔ケア時	口腔周囲筋強化・刺激訓練(舌運動訓練)	ブラシでの清掃時に口輪筋、頬筋、舌の廃用予防、機能改善を目的とする刺激、運動訓練
	上肢の運動、感覚訓練	ブラシを口腔内で目的部位に当て動かすことによる運動訓練
口腔ケア後	環境調整	リラクゼーション、脱感作、深呼吸
	口腔周囲筋群強化訓練	鏡をみながらの挺舌、口輪筋、頬筋のストレッチ(随意運動誘導)、ケア後保湿時のマッサージ
	発声、発語機能訓練、構音訓練	発声させながら舌を前方へ出すことで舌骨上筋群や声帯運動強化、発声訓練、口唇音、舌尖音、奥舌音の明瞭度向上訓練

口腔ケアに必要な器具



ミラー、探針、ピンセット、
歯ブラシ、ガーゼ
粘膜ブラシ、歯間ブラシ、
スポンジブラシ、
バイトブロックなど



保湿剤、歯周病に効果のある
含嗽剤など



紙コップ、水、
ペーパータオル、
ペンライト、ティッシュ、
ゴミ袋など



パルスオキシメーター、
体温計、血圧計、
聴診器など

口腔ケアの手順

①導入



突然口を触られると誰でも驚いたり嫌な感じがする。患者さんが慣れないうちは声掛けや、手・肩などのタッチから始め次第に口の周りを触るようにする。

②観察



口腔内をよく観察する。汚れや乾燥している部分があるのか確認する。また、義歯を使用している場合には義歯の内面を確認する。

③保湿



最初にスポンジブラシ等で大きな汚れを除去する。次に乾燥が強い部位にジェルタイプの保湿剤をスポンジブラシにつけ、粘膜に塗布する。

④ブラッシング



乾燥部位に塗布した保湿剤の浸透を待っている間にブラッシング。スクラビング法(毛先を歯面に90°に当て小刻みに横磨き)や、バス法(毛先を45°に当て横磨きで微振動)がある。

⑤乾燥痰の除去



湿潤した乾燥痰などをスポンジブラシで除去。一回の口腔ケアで除去できない場合は、数日に分けておこなう。

⑥うがいと保湿



口腔ケアの最後は可能であれば、うがいをおこなう。できなければ、スポンジブラシで拭き、吸引し、保湿して終える。

お薬の飲み方について



・お薬が飲みにくいと感じたら

乾燥

のどが乾燥しているとお薬ののどを通過しにくくなったり、口腔内にくっついてしまったりします。お薬を飲む前は水で口腔内を湿らせると飲みやすくなります。また市販の服薬補助ゼリーを使用することでのどをスムーズに通過しやすくなります。

カプセルと錠剤

ハードカプセルのお薬は水に浮きます。逆に錠剤は水に沈みます。お薬を飲むときはカプセルと錠剤を分けることで飲みやすくなります。

飲み込む姿勢

お薬を飲むときに上を向いて飲み込む方が見られます。上を向いて飲み込もうとすると気道が開き、気管に水などが流れ込んでしまう「誤嚥」が起こりやすくなります。またこの姿勢ではのどからお薬が離れてしまうため、飲み込みにくくなります。お薬を飲むときは正面を向くか、少し顎を引いて飲み込むことで、誤嚥を防ぎ、のどとお薬の距離が近くなることで飲みこみやすくなります。

お薬の大きさ

お薬には種類によりどうしても剤形が大きいものがあります。剤形が大きいと飲みこみにくくなります。同じお薬でもメーカーにより比較的小さいものや口腔内崩壊錠もあるので薬剤師にご相談ください。

簡易懸濁法

お薬を錠剤のまま服用できない場合は簡易懸濁法を用いると飲みやすくなります。55°Cの温湯にお薬をいれ10分程たってから懸濁したものを服用する方法です。嚥下の状態によりとろみをつけることもできます。しかしお薬によって簡易懸濁法が使用できないものがありますので、薬剤師にご相談ください。

・お薬の飲み忘れが多い、管理ができない

一包化

お薬の飲み忘れ、飲み間違いを防ぐために、同時に服用するお薬を一つの袋にまとめる方法です。用法毎にまとめられているので、剤数が多い場合など管理が簡単になります。しかしお薬によっては安定性から一包化できないものもあるため、薬剤師にご相談ください。



残薬

お薬が飲み残しや飲み忘れにより残ってしまったものを残薬といいます。残薬の原因は様々ですが、残薬があると誤服用や生活習慣の悪化などに繋がっていることが多いため、早めに対処することが重要です。この残薬を解消するため、横須賀市薬剤師会はネイビーバッガープロジェクトとして取り組んでいます。残薬がある方はネイビーバッグに入れてかかりつけ薬局へお持ちください。



・注意すべきこと

包装シートの誤飲

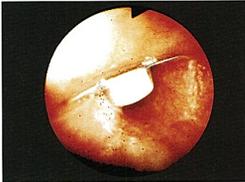
几帳面な方など、お薬の包装シートを1錠ずつ切り離して管理していることがあります。しかしこの管理方法は大変危険です。この包装シートごと誤飲してしまう事例が増えています。包装シートは1錠ずつ切り離さないようにしましょう。

●包装シートの誤飲の事例が増えています!

最近、包装シートのまま誤ってくすりといっしょに飲み込んでしまう例が増えています。1970年から25年間で報告されているだけでも件数は635件です。

●誤って飲み込んでしまうと重大な傷害に!

包装シートが、食道や胃などに突き刺さって、穴をあけるなど、重大な傷害を招くことがあることをご存じですか。



◀食道になまめに突き刺さった包装シート(内視鏡写真)

●誤飲の原因は

“ついうっかり”

年齢に関係なく、“外出時にあわてて服用した” “会話をしながら服用した” “テレビを見ながら服用した” “暗い所で服用した” など、ついうっかり飲み込むことが多いようです。



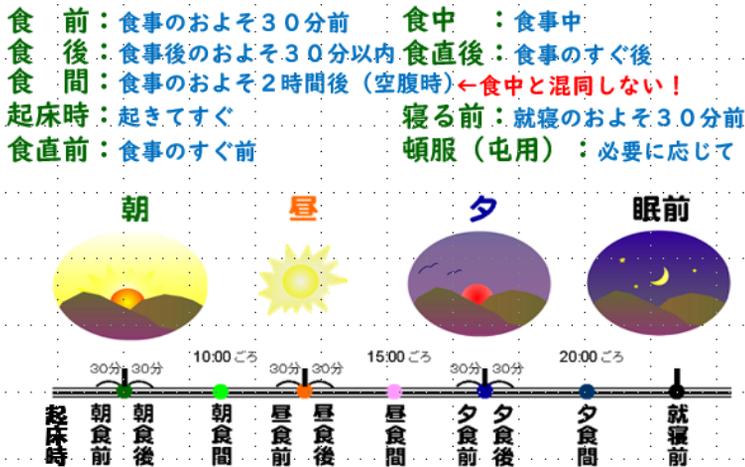
●うっかり誤飲を避けるためには、1錠ずつ小さく切り離さないで!

包装シートは1錠ずつ小さく切り離さないで、そのつど、おくすりだけを取り出して服用してください。誤飲防止のため、タテの分割線を廃止した包装シートに変更いたしております。

(社)日本薬剤師会 (社)日本病院薬剤師会 日本製薬団体連合会

服用時間について

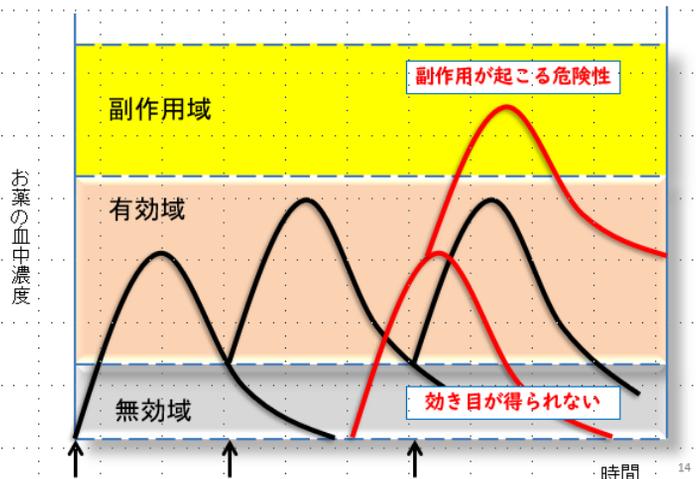
お薬を処方された際には、お薬ごとに用法が記載されています。用法とはお薬を服用する時間になります。それぞれ目安がありますので、確認しましょう。



服用時間を守らないと・・・

仕事や学校などで昼を飲めないのに夜に昼の分を一緒に飲んでよいかと相談されることがよくあります。この場合、2回分飲むことで効果を現す時間が2倍になるわけではなく、薬の血中濃度が上がることで副作用が起こる危険性がある上に、効果時間も2倍にはなりません。

また服用間隔を守らずに服用すると、1度に2回分服用するのと同じように副作用が起こる危険性に加え、血中濃度が足りないことで効き目が得られない恐れもあります。必ず用法用量を守るようにしましょう。



商品紹介（学会分類2021）



コード	番号	商品名	企業名	説明・注意事項等
0 j	1	イオンサポート (13種)	ヘルシーフード	水分補給ゼリーの素です。
0 j ~ 0 t	2	まぜてもジュレ	フードケア	かき混ぜることでゼリーからとろみ状に変化します。
0 t	3	トロミパワースマイル	ヘルシーフード	トロミ調整食品です。
	4	トロミスマイル		
	5	トロミクリア		
1 j	6	ソフトアガロリー (8種)	キッセイ	
	7	ムースアガロリー (5種)		
	8	カップアガロリー (5種)		
	9	ソフトカップ (6種)		
	10	ソフエットプレーン		
	11	えねばくゼリー (6種)		
	12	やわらかカップ いとより鯖・かに風味・ポークしょうが焼き風味・カ レー風味・ビーフシチュー風味・エビチリ風味		★種類 (味) によって硬さが異なります。 (1 j、2-1、3)
	13	トウフィール (4種)	日清オイリオ	
	14	エネプリンプロテインプラス (2種)		
	15	エネプリン (7種)		
	16	煮ごりシリーズ (10種)	マルハチ村松	
	17	ふんわりムース (2種)	ヘルシーフード	
18	低カロリーデザート (4種)		☆種類 (味) によって硬さが異なります。(2-1、	
19	明治メイバランスブリックゼリー	明治		
1 j ~ 2-1	20	ベクシー	ヘルシーフード	牛乳で作るデザートベースです。
2—1	21	やわらかカップ いわし、ほたて風味	キッセイ	★種類 (味) によって硬さが異なります。 (1 j、2-1、3)
	22	のみや水 (2種)		
	23	快食応援団なめらかおかゆ・おじや	ヘルシーフード	
	24	リピメイン400 (4種)		
	25	エナチャージ160 (3種)		
	26	エナチャージ (6種)		
	27	明治メイバランスjelly200		
2—2	28	リハたいむ	クリニコ	
2-2 ~ 3	29	パンがゆミックス (2種)	ヘルシーフード	熱湯で作るパン粥の素です。
3	30	やわらかカップ ぶり大根・鯖の味噌煮風味	キッセイ	★種類 (味) によって硬さが異なります。 (1 j、2-1、3)
	31	アイスになるゼリー		
	32	かんたん水ようかん (5種)	ヘルシーフード	湯銭加熱後、冷やし固めてから召し上がれます。 ☆種類 (味) によって硬さが異なります。 (2-1、3)
	33	低カロリーデザート (2種)		
	34	快食応援団 (4種)		
	35	へム鉄入り水ようかん		
	36	たんぱくムースの素		牛乳で作るムースの素です。
	37	明治メイバランスカップゼリー	明治	
	38	ふっくら白がゆ・海苔がゆ・梅がゆ	フードケア	
	39	ふっくらおはぎ		
40	バランス献立【舌でつぶせる】 (12種)			
4	41	やわらかしゃりソフトシリーズ (4種)	フードケア	やわらかい寿司用のしゃりです。
	42	バランス献立【歯ぐきでつぶせる】 (8種)	アサヒ	④メーカー表記はユニバーサルデザインフードです。
	43	バランス献立【容易にかめる】 (4種)		

こちらの表は、横須賀地区栄養士連絡協議会が、各メーカーより提供いただいた資料をもとに作成しています。(2021年9月時点)コードは目安になりますので、商品を選択する際、ご心配な点がございましたら、お近くの管理栄養士等にご相談ください。調理が必要な商品について、コードは規定の水分量、調理方法で作成された場合のものを記載しています。とろみ調整食品は、各商品の規定に応じて分量を調整してください。

管理栄養士による訪問栄養食事指導がおこなえる事業所一覧

対応内容やエリア、自己負担額、依頼方法等については直接各事業所にお問い合わせください

【居宅療養管理指導費(介護保険)の算定が可能な事業所】

事業所名	住所	問い合わせ先	備考
衣笠病院	〒238-8588 横須賀市小矢部 2-23-1	TEL:046-852-1182 (代表) 栄養科へとお伝えください	
認定栄養ケア・ステーション 横須賀三浦	〒238-0313 横須賀市武1-20-17 ライフトート横須賀武山 クリニックビル3階	TEL:050-5371-9782	

【在宅患者訪問栄養食事指導料(医療保険)の算定が可能な事業所】

介護認定を受けていない方で対応事業所の医師が主治医となっている場合のみ対象となります

事業所名	住所	問い合わせ先	備考
衣笠病院	〒238-8588 横須賀市小矢部 2-23-1	TEL:046-852-1182 (代表) 栄養科へとお伝えください	衣笠病院と衣笠病院附属在宅クリニックの患者さん対象
認定栄養ケア・ステーション 横須賀三浦	〒238-0313 横須賀市武1-20-17 ライフトート横須賀武山 クリニックビル3階	TEL:050-5371-9782	サンライズファミリークリニックの患者さん対象

【自費による訪問が可能な事業所】

事業所名	住所	問い合わせ先	備考
認定栄養ケア・ステーション シャローム	〒239-0811 横須賀市走水1-35	TEL:046-845-6657 FAX:046-842-1039	
認定栄養ケア・ステーション 悠	〒239-0841 横須賀市野比2-4-15	TEL:070-1271-4815 FAX:046-874-8067	
認定栄養ケア・ステーション 横須賀三浦	〒238-0313 横須賀市武1-20-17 ライフトート横須賀武山 クリニックビル3階	TEL:050-5371-9782	
日本調剤 横須賀薬局 認定栄養ケア・ステーション	〒238-8588 横須賀市小矢部 2-21-4	TEL:046-853-7750 FAX:046-853-6786	

【栄養改善加算(介護保険)による訪問】

管理栄養士が所属・連携している通所サービスをご利用の方は栄養改善加算(介護保険)による訪問を利用できる場合があります。利用にあたっては各事業所にお問い合わせください。





*フレイル予防の第一歩は
3食食べること！

*災害に備えて最低3日分の
備蓄食品の準備を！



～連絡先～

〒239-0811

横須賀市走水1-35

社会福祉法人 三育福祉会

特別養護老人ホーム シャローム

シャローム手作りフレあいお弁当

TEL 046-845-6657

2022.6

シャローム 手作りフレあいお弁当



このお弁当は特別養護老人ホーム
シャローム給食センターで手作りし、
配食スタッフの皆さんがご利用者の
方々にお声がけしながら手から手へと
お届けするお弁当です。

フレあいとは、フレイル（体力・気力が
弱まっている状態）予防、ふれあい、
そして住み慣れた地域でいつまでも
お元気で生活できるよう「フレール」
「フレール」と応援する思いが込められて
います。

シャローム手作り フレあいお弁当

金額

《普通食》

1食ごはん付き 648円（税込み）

おかずのみ 594円（税込み）

《特別食》

全粥・糖尿病食・減塩食・刻み食
嚥下調整食等

1食ごはん付き 702円（税込み）

おかずのみ 648円（税込み）

※嗜好による禁食はできません

支払い

銀行口座による引き落とし

提供日

月・火・水・木・金
（祝日・振替休日含む）

※年末年始12/29～1/3はお休み

配達時間

16:00～17:30の間

※原則手渡し

栄養価基準（普通食）

《ごはん付き》

カロリー：500Kcal±50

タンパク質：25g±5

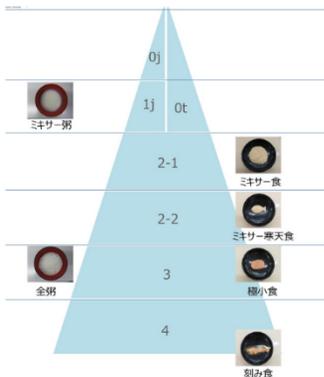
《おかずのみ》

カロリー：250Kcal±50

タンパク質：20g±5

嚥下調整食

学会分類2021に基き提供します。



特別食（療養食）

シャローム給食センターへご相談下さい。

利用対象者

大津地域、浦賀地域を中心に
原則として、自力での食事の支度が
困難な、65歳以上の方及び福祉支援
の必要な方等。

※シャロームの通所介護利用時、
お持ち帰りもできます。

申込方法

担当民生委員・担当ケアマネジャー
・お住いの地域包括支援センター
職員(以下、申込確認者)を通じて、
「シャローム手作りフレあいお弁当
申込書」及び、「預金口座振替依頼
書」をシャローム給食センターに、
ご提出下さい。

申込時間：月～金の10:00～16:00

※年末年始を除く

休食・変更・中止等

原則として、ご本人・ご家族・申
込確認者を通じて、月～金の17時ま
でに、シャローム給食センターに、
ご連絡下さい。

土・日、年末年始はお休みです。

なお、連絡がなくご不在でお弁当を
お届けできない場合も、お弁当代は
頂戴いたします。

出会い・ふれあい・喜び

共楽荘きずなお弁当

夕食のお弁当をご自宅までお届けします!!

(平日)週1回～週5回 OK!!

※年末年始、祝日はお休みとなります。

週に1回、1食からお届けします!



配食地域

阿部倉、池上、金谷、衣笠栄町、

平作、小矢部、不入斗町、佐野町、

汐見台、鶴が丘、望洋台、坂本町

☆65歳以上の方

164歳未満の方は要相談ください

☆栄養バランスのとれた食事をお届け

☆安否の確認します



1食600円(税別)～

おかずのみもできます!

縮塩食、おかゆ、骨取り、軟菜、きざみに対応!!(+50円)

※お支払いは、翌月口座引き落としとなります。

申し込み先:046-851-1904
(共楽荘きずなお弁当 担当まで)

お弁当キャンセル先:046-850-5401
(当日午前10時までキャンセル可)



まずはお電話を!
ご注文お待ちしております
(*~*)

Tsutsuji-bento

[produce by 湘南ホーム]

つつじ弁当

施設の管理栄養士による

栄養バランスを考えたお弁当です。



★つつじ弁当

¥650 (配達) ¥550 (施設にて受取)

★つつじ弁当 (おかずのみ)

¥550 (配達) ¥450 (施設にて受取)

※ 上記の値段は消費税込です。

※ 配達は、15:30~17:30にお届けいたします。

※ 定休日:土・日・祝日(12月31日は営業)

大晦日は、年末特別弁当「つつじせち」を配達いたします。(要申込)

特別養護老人ホーム 湘南ホーム

046-856-3220 横須賀市太田和5-500

受付時間9:00~18:00 <https://www.shonan-home.com/>



【資料・サンプル等協力企業・団体】

神奈川県食喫下りハビリテーション研究会横須賀地区
ヘルシーフード株式会社
株式会社フードケア
ニュートリー株式会社
株式会社明治
キッセイ薬品工業株式会社
神奈川歯科大学大学附属病院 全身管理高齢者歯科
横須賀市民生局健康部健康増進課
横須賀市薬剤師会
特別養護老人ホームシャローム
特別養護老人ホーム共楽荘
特別養護老人ホーム湘南ホーム

おいしい笑顔で
元気ハツラツ！！



横須賀地区栄養士連絡協議会